

Cine ești tu?

Imaginează-ți că ești undeva afară și că te uiți la cer. Relaxează-și mintea; imaginează-ți ca mintea ta și cerul se amestecă; observa norii care trec pe cer; observa că nu este nevoie de efort ca să faci acest lucru. Este foarte ușor să observi cerul, norii, pasarile, copacii...

Acum uita-te la senzațiile din corpul tău. Poți fi conștientă de orice senzații corporale sunt acum prezente ... poate presiune cum stai pe scaun, poate mișcări în stomac, poate încordare la nivelul spatelui/ gâtului. Deși uneori te obișnuiești cu aceste senzații și nu mai ești atent la ele, le poți observa foarte ușor... fără efort

Uită-te la gândurile care îți trec prin minte. Poate observi diverse imagini, dorințe, frici, speranțe, toate apărând spontan în atenția ta. Ele vin, stau puțin și apoi trec... aceste gânduri apar și este foarte simplu să le observi...

Poți observa norii pentru că tu nu ești acei nori, poți observa păsările sau copacii pentru că tu nu ești acele păsări sau acei copaci... ești un martor al lor. Îți poți observa senzațiile corporale pentru că tu nu ești acele senzații... îți poți observa gândurile pentru că tu nu ești NUMAI gândurile tale... poți fi un martor al lor...

Și atunci cine ești tu? Nu ești imaginile din mintea ta, nu ești senzațiile corporale, nu ești NUMAI gândurile care îți trec prin minte.

Mai corect e să spunem: Am anumite senzații, dar nu sunt aceste senzații. Cine sunt eu? Am anumite gânduri, dar nu sunt aceste gânduri. Cine sunt eu atunci? Am dorințe, dar nu sunt aceste dorințe. Cine sunt eu atunci?

Întoarce-te la cel care observă toate aceste senzații, gânduri, dorințe, etc...
Întoarce-te la cel care este martorul tuturor acestor stări, senzații,

speranțe. Aici te poți simți în siguranță, aici te poți liniști. Cel care observă nu este obiecte, sau emoții sau gânduri, sau acțiuni. El pur și simplu există. Atâta vreme cât ești NUMAI cel care observă, nu vei vedea nimic, nu vei simți nimic. Pur și simplu ești. Dacă vezi ceva, sau simți ceva, acestea sunt pur și simplu alte gânduri sau alte senzații care pot fi observate...

Acum te odihnești în cel care observa... îți dai seama că nu ești NUMAI gânduri, sau emoții, sau frici, sau speranțe ... și pe măsură ce îți dai seama de asta începi să fii liberă de încătușarea gândurilor sau a stărilor neplăcute.... Liberă de identificarea cu aceste părți mici: senzații corporale, gânduri, stări... toate acestea nu sunt esența ta, nu sunt cel care observa, care reprezintă ceea ce ești tu de fapt.

Aici, atunci când ești NUMAI observatorul, nu vei vedea nimic. Este în regulă dacă îți apare ceva în minte... norii plutesc pe cer, senzațiile plutesc prin corp, gândurile zboară prin minte și tu le observi fără efort pe toate. Această observare este pur și simplu a fi liber, neimplicat în toate aceste părți mici...

Tu ești pur și simplu ca cel care observă...